

31 回サロマ湖ウルトラマラソンに参加して

6月26日

6月26日、サロマ湖ウルトラマラソン50^{km}の部に参加してきました。

大会当日、10時スタート時の天候は小雨。11℃で空気も冷たい。寒さに弱いので迷わずアームに手袋、タイツと冬装備。公認大会なのにのんびりムード、程良い緊張感でスタート。

車道は水貯まりがあり歩道に上がったり降りたり、多少のアップダウンの山間部を緩やかに下り、20^{km}地点(残り30^{km})で100^{km}の部と合流。脹脛に疲れを感じてきたが、100^{km}の人は既に70^{km}を走ってきたと思うと弱音を吐いてはいられない。残り20^{km}からはワッカ原生花園に入り、左はサロマ湖、右はオホーツク海。晴れていたらもっと壮大さを感じるだろうと思いつつも、往復の18^{km}は苦しかった。折返しでは今回一緒に行った一関ハーフマラソン優勝者の廣瀬光子さん、田村幸江さんの勇ましい姿に励まされ、残り5^{km}から脹脛の痙攣と戦いながら、なんとか目標の4時間10分をクリアし完走。本大会での収穫は、42.195^{km}は短いと感じられたことでした。

記録
ラップタイム

年代別優勝 4時間06分46秒(総合5位)

10K 47'11 20K 48'31 30K 48'41 40K 49'52 50K 52'25



菅原 初江 記

北丹沢12時間山岳耐久レース

7月5日



制限時間気になりウォッチを観る

神奈川と山梨の県境、丹沢山系を走るトレイルレースです。昨年が初参戦でしたが、コースが土砂崩れの為、一部ルート変更で距離が短縮され、今回が初めての全コース走破です。

全長44km、標高差1,143m、累計高度3,000m、制限時間12時間です。

午前6時30分、まだ気温が上がらないうちにスタート。しかし、直後からかなりきつめの坂が続き、息が上がって汗が噴き出ます。18k過ぎの第一関門は制限4時間30分を、1時間ほどの余裕を持ってクリア。この辺までは楽しめたのですが、最近は疲労感を序盤から感じる事が多く、集中力を欠きながらぼんやり歩いているとコース脇で声援を送る人たちがいて『あと何分』

とか、『まだ間に合う!』とか?何の事かと思っていたが、やっと気づいた!第二関門の制限時間が迫っていたのだった。数百メートル手前であと5分。やっと我に返って慌てて走りだす。制限時間6時間を5時間58分9秒でスレスレ通過。ホッとするやら、情けないやら。

しかし、第二関門をクリアでき、ゴールまでの山中15kmを残りの6時間で移動できればフィニッシュできる。一安心だが、疲労感は増す一方だった。10分登っては数分休むの繰り返し。なぜかすぐに息があがる。やっと最後のピーク付近の、日陰の草の中に背中ザックを下して大の字になり、横を通過していくランナーの気配を夢心地で感じていると、最後尾のコース役員が、トランシーバーの音を山中に響かせながらやってきた。どうやらうとうとしている間に最終ランナーの仲間入りをしてしまったようだった。『大丈夫ですか?動けますか?』に、苦笑いしながら『大丈夫です!!』と答え起き上がる。もしここで動けない事にでもなったら、スタッフに迷惑をかける事になる。ほとんどピーク付近まで来ていたのでゴールまで9kmほど。下りだが、足は終わっていたので大腿四頭筋の痛みをかばいながら、午後6時。まだ日が有るうちにやっとゴールにたどり着いた。

還暦過ぎてやる事ではないと思うのだが、このレースにも60歳以上が48人エントリーしている。なかなか懲りない。やめられない。

記録
男子総合順位
60歳以上

11:29:27

892/893人 完走率 総合 80%

27/27人 60歳以上 62.8%

菅原 孝一 記

6月 月間MVP

順位	氏名	月間走行	累計走行	累計順位
1	庄子 裕之	341	1491	3
2	須藤 正男	295	1727	1
3	菅原 孝一	259	1719	2
4	畠山真佐美	217	993	7
5	小野寺卓司	210	1224	5
6	関野 吉美	191	1116	6
7	佐藤 文政	157	937	8
8	小野寺知夏	150	870	10
9	松本 守仁	150	793	11
10	大越 昭夫	145	1238	4
11	平澤 和則	135	572	12
12	浅沼 善治	120	921	9
13	小嶋 哲郎	86	477	13
14	菅原 楯夫	85	475	14
15	成田 頼大	63	281	15
16	千葉 健一		50	16